

**TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREKU  
DI SMA N 1 KARANGANYAR KEBUMEN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagai Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
**Dion Prasetyo**  
**11601241035**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

**TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREKU  
DI SMA N 1 KARANGANYAR KEBUMEN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagai Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
**Dion Prasetyo**  
**11601241035**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen" yang disusun oleh Dion Prasetyo, NIM 11601241035 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 9 Juli 2015  
Dosen Pembimbing,



Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP.19820522 200912 1 006

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen” ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditundanya yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 9 Juli 2015  
Yang menyatakan,



Dion Prasetyo  
NIM. 11601241035


## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREKU DI SMA N 1 KARANGANYAR KEBUMEN”** yang disusun oleh Dion Prasetyo, NIM 11601241035 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Aris Fajar Pambudi, M.Or	Ketua Penguji		17/9-2015
2. Komarudin, M.A	Sekretaris Penguji		17/9-2015
3. Dr. Dimiyati, M.Si	Penguji I (Utama)		15/9-2015
4. Drs. Amat Komari, M.Si	Penguji II (Pendamping)		16/9-2015

Yogyakarta, 18 September 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001 j

## **MOTTO**

**“DO IT NOW. Sometimes “LATER’ become “NEVER”.**  
**(@DAGELAN)**

**“Life is like a cup of tea, it’s all in how you make it”.**  
**(@TOMBONGELAKJOGJA)**

**“Team sport give me the spirit of life to go forward”**  
**(AMAT KOMARI, M.Si)**

## **PERSEMBAHAN**

Puji Tuhan saya panjatkan kepada Tuhan yang telah menuntun dan membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya yang tercinta, Bapak Sobari dan Ibu Theresia Siswati yang telah merawat, menjaga, dan membimbing saya. Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang sangat luar biasa yang Bapak Ibu berikan kepada saya. Semoga Bapak dan Ibu bisa sehat selalu sampai saya bisa membahagiakan Bapak dan Ibu.
2. Ketiga adik-adik saya yang luar biasa dan istimewa: Cahyo Wibowo, Damar Aji Kuncoro, dan Lintang Renaningtyas yang terus mendorong saya untuk berusaha memberikan yang terbaik. Semoga kalian dapat meraih apa yang kalian cita-citakan. Terus berusaha dan jangan lupa berdoa.

# **TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREKU DI SMA N 1 KARANGANYAR KEBUMEN**

Oleh:  
Dion Prasetyo  
11601241035

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya peserta didik yang belum mengetahui kemampuan kecerdasan emosionalnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan angket kecerdasan emosional. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 127 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu antara lain bolabasket, sepakbola, sepak takraw, bola voli, dan futsal. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Proporsional Random Sampling* dengan cara melakukan undian untuk memilih sampel sehingga didapatkan jumlah sampel peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu sejumlah 40 peserta didik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,839. Teknik analisis menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 atau 7,5%, kategori tinggi sebanyak 10 atau 25%, kategori sedang sebanyak 19 atau 47,5%, kategori rendah sebanyak 5 atau 12,5%, kategori sangat rendah sebanyak 3 atau 7,5%.

**Kata kunci:** *kecerdasan emosional, ekstrakurikuler, olahraga beregu.*



## **KATA PENGANTAR**

Segala puja dan puji bagi Tuhan Yang Maha Esa , atas bimbingan dan terang Roh Kudus-Nya bagi penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan proses penyusunan skripsi yang merupakan salah satu prasyarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Disadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segenap kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut.

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di FIK UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga UNY yang merangkap sebagai Kaprodi PJKR yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd., Penasehat Akademik yang telah memberi pengarahan dan motivasi.

5. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or., dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pemikirannya dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua dosen Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY, terima kasih atas semua jasa Bapak dan Ibu dosen.
7. Bapak Drs. Eko Sutanto, M.Pd., kepala SMA N 1 Gombang Kebumen yang telah memberikan izin untuk melakukan uji coba angket penelitian.
8. Bapak Harnoto Aji, S.Pd., Kepala SMA N 1 Karanganyar Kebumen yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Ibu Dra. Theresia Siswati, Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan SMA N 1 Karanganyar Kebumen yang telah membantu dalam proses penelitian mulai dari observasi hingga selesai.
10. Bapak Kusuma Winarji, S.Pd., guru mata pelajaran olahraga kelas X, XI SMA N 1 Karanganyar Kebumen yang telah membantu dalam proses penelitian, serta memberikan respons positif terhadap penelitian ini.
11. Seluruh peserta didik kelas X, XI, XII SMA N 1 Karanganyar Kebumen yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu antara lain bolabasket, sepakbola, sepak takraw, bola voli, dan futsal yang dengan semangat membantu proses penelitian ini.
12. Pretty Deborah Ingrid Rompas. Terima kasih telah memberikan semangat, motivasi, dan doa dalam penyusunan skripsi ini.

13. Teman-teman PJKR A 2011 dan kontrakan Cemara khususnya Thomas, Bkti, Ido, Jono, Jaka, Ibang, Icing, Damo, Rizka, Ningrum dan Gloria yang telah mendorong saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah memberikan kontribusinya dalam membantu pelaksanaan penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis akan mendapatkan kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa. Di akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak.

Yogyakarta, 9 Juli 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Kecerdasan Emosional .....	9
a. Pengertian Emosi.....	9
b. Bentuk-Bentuk Emosi .....	10
c. Pengertian Kecerdasan Emosional .....	11
d. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional .....	11
e. Ciri Kecerdasan Emosional .....	13
2. Kegiatan Ekstrakurikuler .....	14
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	14
b. Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler .....	15
c. Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler .....	16
d. Keterlibatan Peserta Didik dalam Kegiatan Ekstrakurikuler .....	17

e. Pengertian Cabang Olahraga Beregu .....	18
f. Keterkaitan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dengan Kecerdasan Emosional.....	19
3. Profil Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen.....	21
B. Penelitian yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	23

### BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian .....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisis Data .....	35

### BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	38
1. Gambaran Tentang Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.....	38
2. Analisis Deskripsi Berdasarkan Masing-masing Faktor .....	39
B. Pembahasan.....	45
1. Faktor Mengenali Emosi .....	46
2. Faktor Mengelola Emosi .....	47
3. Faktor Memotivasi Diri Sendiri.....	48
4. Faktor Mengenali Emosi Orang Lain .....	50
5. Faktor Membina Hubungan.....	51

### BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	53
B. Implikasi.....	53
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	54
D. Saran .....	54

DAFTAR PUSTAKA .....	56
----------------------	----

LAMPIRAN .....	59
----------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen.....	5
Tabel 2. Populasi Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu Berdasarkan Kelas.....	26
Tabel 3. Sampel Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu Berdasarkan Kelas.....	27
Tabel 4. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Kecerdasan Emosional.....	29
Tabel 5. Alternatif Jawaban.....	30
Tabel 6. Hasil Validitas Ujicoba Instrumen/Angket.....	32
Tabel 7. Interpretasi Nilai r.....	34
Tabel 8. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kecerdasan Emosional.....	35
Tabel 9. Pengkategorian Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu Di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.....	37
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Kecerdasan Emosional Peserta Didik.....	38
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Faktor Mengenali Emosi Diri.....	40
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Faktor Mengelola Emosi.....	41
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Faktor Memotivasi Diri Sendiri.....	42
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Faktor Mengelola Emosi Orang Lain.....	43
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Faktor Membina Hubungan.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grafik Kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.....	39
Gambar 2. Grafik Faktor Mengenali Emosi Diri.....	40
Gambar 3. Grafik Faktor Mengelola Emosi.....	41
Gambar 4. Grafik Faktor Memotivasi Diri Sendiri.....	42
Gambar 5. Grafik Faktor Mengenali Emosi Orang Lain.....	44
Gambar 6. Grafik Faktor Membina Hubungan.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1.	Instrumen/Angket Uji Coba Penelitian.....	59
Lampiran 2.	Instrumen/Angket Penelitian.....	63
Lampiran 3.	Data Mentah Hasil Uji Coba Instrumen.....	66
Lampiran 4.	Data Mentah Hasil Penelitian.....	67
Lampiran 5.	Hasil Analisis Reliabilitas.....	69
Lampiran 6.	Tabel Deskripsi Statistik.....	70
Lampiran 7.	Tabel Distribusi Frekuensi.....	71
Lampiran 8.	Surat Permohonan Izin Uji Coba Angket.....	74
Lampiran 9.	Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Coba Angket...	75
Lampiran 10.	Surat Permohonan Izin Penelitian.....	76
Lampiran 11.	Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 12.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	78
Lampiran 13.	Dokumentasi Uji Coba Angket di SMA N 1 Gombong Kebumen.....	79
Lampiran 14.	Dokumentasi Penelitian di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.....	80



## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan salah satu pilar yang penting bagi pengembangan sumber daya manusia, sebab pendidikan merupakan salah satu wahana dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia yang menjadi modal utama dalam pembangunan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab I Pasal 1 dijelaskan bahwa

pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Oleh karena itu, pemerintah melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia antara lain : dengan pembaharuan kurikulum pendidikan, perbaikan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), perbaikan metode pembelajaran, pengembangan alat bantu pembelajaran, pendidikan bagi guru dan tenaga pendidikan lainnya, dan lain sebagainya.

Pemerintah dalam upayanya untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia memerlukan adanya kesatuan yang terpadu dari beberapa komponen. Komponen tersebut yaitu guru, siswa, dan tujuan pendidikan. Dengan kata lain, untuk mewujudkan tujuan pendidikan itu harus ada interaksi diantara guru dan siswa. Dalam hal ini, komponen yang menjadi perhatian utama adalah siswa, dikarenakan *output* dari proses pendidikan

yang diharapkan yakni menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, guru wajib membimbing siswa melalui proses belajar mengajar agar *output* yang diharapkan dapat tercapai.

Sejak lama pemahaman bahwa kecerdasan intelektual (*IQ*) dianggap lebih penting dalam meraih kesuksesan di masa depan. Namun sebenarnya anggapan itu salah sebab sebenarnya *IQ* yang tinggi saja tidak cukup membuat seseorang itu menjadi sukses. Pada kenyataannya orang-orang yang memiliki *IQ* tinggi terkadang dikalahkan oleh orang-orang yang *IQ* memiliki rata-rata. Karena yang berpengaruh sebenarnya adalah *EQ* atau kecerdasan emosional, karena menyangkut kemampuan dalam mengendalikan emosi serta beradaptasi dengan lingkungan.

Siswa perlu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi agar mampu mengelola emosinya dengan baik dan dapat mengendalikan stress yang dihadapinya sehingga memiliki kegembiraan, kesedihan, dan kemarahan yang tidak berlebihan, hubungan dengan guru dan teman-teman pergaulannya juga terbina dengan baik sehingga akan mampu memaksimalkan hasil belajarnya. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat kecerdasan rendah dapat berakibat buruk bagi pencapaian hasil belajarnya serta hubungan pergaulannya dengan guru maupun teman-temannya, dikarenakan kurang mampu mengelola emosinya dengan baik.

Hal ini dikarenakan masa remaja khususnya saat berada di bangku SMA adalah masa yang menyenangkan bagi setiap individu. Biasanya pada tersebut seseorang akan melakukan berbagai kegiatan diantaranya

mengeksplorasi diri, meningkatkan potensi diri untuk menemukan jati diri yang kelak berguna ketika ia tumbuh dewasa. Seiring perkembangan usia dan pendidikan, kegiatan sosial dan kegiatan kemanusiaan semakin berkurang karena banyak kegiatan yang sering dilakukan seharian bahkan dari Senin hingga Sabtu yakni bersekolah. Oleh karena itu siswa memerlukan kegiatan lain yang dapat menghilangkan rasa penat setelah seharian belajar sekaligus menyalurkan hobi mereka. Kegiatan tersebut salah satunya adalah melalui ekstrakurikuler. Menurut Nurdin (2009) dalam Saefullah (2014) Pengembangan potensi siswa tidak hanya dapat dikembangkan melalui pendidikan intrakurikuler, namun pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikuler pun memiliki peranan yang besar pula, baik ekstrakurikuler yang bersifat ilmiah, keolahragaan, nasionalisme, maupun keterampilan.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dilakukan adalah yang bersifat keolahragaan. Nilai-nilai yang ada pada aktivitas olahraga dan permainan yang belum tercapai di dalam pembelajaran penjasorkes diharapkan dapat tercapai di dalam kegiatan ekstrakurikuler. Melalui aktivitas olahraga dan permainan tersebut peserta didik akan belajar bekerja sama dan bersikap sportif, disiplin, tanggung jawab, *fairplay*, dan sebagainya.

Salah satu bentuk kegiatan olahraga dan permainan yang dapat mewakili hal tersebut adalah olahraga yang dilakukan secara kelompok atau beregu, seperti sepakbola, bolabasket, futsal, bola voli, softball, dan lain-lain. Kegiatan-kegiatan tersebut mampu mengembangkan bentuk kerjasama dan komunikasi, sehingga kental dengan nuansa sosial. Hal tersebut menunjukkan

bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam hal ini adalah olahraga beregu tidak hanya baik untuk mengembangkan aspek fisik saja akan tetapi baik juga untuk perkembangan aspek sosial dan emosional siswa. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu diharapkan siswa mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Hal inilah yang diharapkan tumbuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar.

SMA N 1 Karanganyar sendiri memiliki berbagai macam pilihan dalam ekstrakurikuler yang dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori olahraga dan kategori non olahraga. Kategori non olahraga terdiri dari ekstrakurikuler Komputer, Rohani Islam, Teater/Drama, Olimpiade Matematika, Olimpiade Fisika, Olimpiade Biologi, Olimpiade Astronomi, Seni Baca Al-Quran, Seni Tari, Seni Musik, Debat Bahasa Inggris, Keroncong, PMR, dan Jurnalistik. Sedangkan kategori olahraga terdiri dari Bolabasket, Sepakbola, Bola Voli, Futsal, Bulu Tangkis, Tenis Meja, Sepak Takraw, dan Pencak Silat. Kategori olahraga di SMA N 1 Karanganyar Kebumen dapat dibagi menjadi dua cabang yaitu cabang olahraga individu dan cabang olahraga beregu. Cabang olahraga individu terdapat pada ekstrakurikuler Bulu Tangkis, Tenis Meja, dan Pencak Silat. Sedangkan cabang olahraga beregu terdapat pada ekstrakurikuler Bolabasket, Sepakbola, Bola Voli, Futsal, dan Sepak Takraw.

Dari kedua cabang olahraga yang telah disebutkan di atas, pada cabang olahraga individu hanya memperoleh prosentase sebesar 34,2% atau

66 dari 193 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, sedangkan cabang olahraga beregu memiliki prosentase tingkat peminat yang paling tinggi yaitu 65,8% atau 127 peserta didik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1. Populasi Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen**

NO	Cabang Olahraga	Peserta	Prosentase	Keterangan
1.	Pencak Silat	23	11,9 %	66 peserta didik atau 34,2%
2.	Tenis Meja	7	3,6 %	
3.	Bulutangkis	36	18,7 %	
4.	Sepakbola	17	8,8 %	127 peserta didik atau 65,8%
5.	Bolabasket	36	18,7 %	
6.	Sepak Takraw	14	7,2 %	
7.	Futsal	34	17,6 %	
8.	Bola Voli	26	13,5 %	
Jumlah		193	100%	100%

Berdasarkan data pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu merupakan jenis ekstrakurikuler olahraga yang paling dipilih di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.

Permasalahan yang ditemukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu yang berada di SMA N 1 Karanganyar Kebumen berdasarkan pengamatan langsung, wawancara dengan guru penjas dan masing-masing dari pelatih ekstrakurikuler olahraga beregu adalah masih terdapat peserta didik yang kurang peduli dengan lingkungan sekitar. Olahraga beregu yang seharusnya mementingkan kebersamaan dan kerjasama antar anggota tim masih belum terlihat menonjol dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen. Sebagai contoh belum adanya tanggung jawab bersama terhadap fasilitas yang

digunakan seperti saling perintah untuk mengembalikan bola, *net* voli ke gudang, lebih memikirkan diri sendiri ketimbang kelompok yakni kedatangan pada saat latihan tidak tepat waktu atau terlambat bahkan tidak berangkat latihan dengan berbagai alasan ada kegiatan pribadi yang tidak jelas, kurangnya motivasi dalam latihan yang terlihat ketika sedang melakukan latihan mereka memilih diam dan kurang termotivasi mengungkapkan kesulitannya, menunjukkan rasa kurang percaya diri seperti ragu dalam mengambil keputusan, kurangnya kerjasama dalam tim seperti komunikasi yang kurang mengakibatkan seringnya kesalahpahaman antar anggota tim sehingga permainan menjadi tidak sesuai dengan arahan pelatih. Ini menunjukkan bahwa aspek emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu masih perlu ditingkatkan lagi. Dan penelitian mengenai tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga khususnya olahraga beregu belum pernah dilakukan di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.

Dalam kaitan pentingnya kegiatan ekstrakurikuler untuk tingkat kecerdasan emosional pada diri siswa, penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam mengenai tingkat kecerdasan emosional siswa peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul antara lain:

1. Beberapa peserta ekstrakurikuler masih menunjukkan sikap kurang bertanggung jawab terhadap tim maupun fasilitas yang digunakan.
2. Beberapa peserta ekstrakurikuler masih menunjukkan kurangnya komunikasi antar anggota tim dan kurang bekerjasama dalam tim.
3. Beberapa peserta ekstrakurikuler masih menunjukkan sikap kurang motivasi dalam latihan dan kurang rasa percaya diri.
4. Kurang berkembangnya kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.
5. Belum diketahuinya tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.

#### **C. Batasan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini akan membahas tentang “Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen”.

#### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa Besar Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Dapat mengetahui Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.
2. Secara praktis
  - a. Bagi sekolah yang bersangkutan, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan mutu dan kualitas peserta didiknya.
  - b. Bagi guru, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap pembelajaran.
  - c. Bagi peserta didik, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.



## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Kecerdasan Emosional**

##### **a. Pengertian Emosi**

Emosi menurut para psikolog adalah salah satu dari trilogi mental yang terdiri dari *kognisi*, *emosi*, dan *motivasi*. Akar kata emosi adalah *moverre*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e” menjadi *emoverre* yang berarti “bergerak menjauh”. Ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi (Goleman, 1998:7).

Menurut Daniel Goleman (1996: 411) dalam bukunya *Emotional Intelligence*. Mendefinisikan kata emosi dengan ”setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Sedangkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 389) mendefinisikan bahwa emosi adalah perasaan batin yang kuat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharusan, kecintaan, keberanian yang bersifat subjektif).

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan untuk melakukan tindakan dalam mengatasi suatu masalah yang ketika itu sedang dihadapi.

## **b. Bentuk-Bentuk Emosi**

Emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi tertentu. Contoh yaitu gembira, bahagia, putus asa, terkejut atau benci. Goleman (1996: 411 - 412) menggolongkan bentuk emosi sebagai berikut:

- 1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, bermusuhan, dan yang paling hebat adalah tindakan kekerasan dan kebencian patologis;
- 2) Kesedihan: pedih, muram, suram, melankolis, megasihi diri, kesedihan, ditolak, dan depresi berat;
- 3) Rasa takut: takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, tidak senang, ngeri, takut sekali, fobia dan panik;
- 4) Kenikmatan: bahagia, gembira, puas, terhibur, bangga, takjub, terpesona, senang sekali dan manis;
- 5) Cinta: persahabatan, penerimaan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, dan kasmaran;
- 6) Terkejut: terpana dan takjub;
- 7) Jengkel: hina, jijik, muak, benci;
- 8) Malu: rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Menurut Aisah Indiaty dalam Purwa Atmaja Prawira (2006) sebenarnya terdapat banyak macam ragam emosi, antara lain sedih, takut, kecewa, dan sebagainya yang semuanya berkonotasi negatif. Emosi lain seperti senang, puas, gembira, dan lain-lain, semuanya berkonotasi positif. Seperti yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertindak laku terhadap stimulus yang ada.

### **c. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Menurut Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf dalam Al. Tridhonanto (2010: 8) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif mengaplikasikan kekuatan secara kecerdasan emosi sebagai sebuah energi manusia, informasi, hubungan dan pengaruh. Pendapat lain dikemukakan oleh Daniel Goleman (1999:512) yang mendefinisikan bahwa kecerdasan emosional atau *Emotional Intelligence* (EI) merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Sedangkan menurut Salovey dan Mayer dalam Daniel Goleman (1999: 513) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak dan berhubungan dengan orang lain.

### **d. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional**

Menurut Salovey (Goleman, 1996: 57-59) membagi kecerdasan emosional ini menjadi lima wilayah utama sebagaimana dijelaskan berikut ini.

- 1) **Mengenali Emosi Diri**  
Kesadaran diri mengenali perasaan waktu perasaan itu terjadi, dan kemampuan mengenali emosi diri ini merupakan dasar kecerdasan emosional. Ahli psikologi menyebut kesadaran ini sebagai *metamood* yaitu kesadaran diri seseorang akan emosinya sendiri. Banyak ahli percaya bahwa kesadaran diri dapat dilatih kepada anak, sejak usia dini anak dapat belajar menganalisa perasaannya sendiri. Melatih anak untuk mampu menganalisa perasaan yang dirasakannya sejak usia dini dan mengenali penyebab terjadinya perasaan yang dirasakan merupakan langkah penting untuk meningkatkan kecerdasan emosional.
- 2) **Mengelola Emosi**  
Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Kemampuan mengelola emosi disini merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak menolak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara wajar.
- 3) **Memotivasi Diri Sendiri**  
Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri dan berkreasi. Orang-orang yang memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.
- 4) **Mengenali Emosi Orang Lain**  
Mengenali emosi orang lain merupakan untuk membaca perasaan orang lain yang ditampakkannya melalui isyarat-isyarat yang ditangkap. Ciri orang yang mampu mengendalikan emosi orang lain adalah mampu berempati. Empati diartikan sebagai kemampuan yang bergabung pada kesadaran diri yang merupakan keterampilan bergaul dasar. Individu yang memiliki empati tinggi lebih mampu untuk menangkap sinyal-sinyal yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain.
- 5) **Membina Hubungan**  
Membina hubungan dengan orang lain adalah keterampilan-keterampilan untuk berhubungan dengan orang lain yang merupakan kecakapan emosional yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Keterampilan membina hubungan merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan. Individu yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang berhubungan dengan pergaulan interaksi dengan orang lain.

Sedangkan Daniel Goleman sendiri dalam bukunya *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Membagi kecerdasan emosi dan sosial dalam lima kecakapan yang dijelaskan berikut ini.

- 1) *Kesadaran diri*: Mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
- 2) *Pengaturan diri*: Mengangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi.
- 3) *Motivasi*: Menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran; membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
- 4) *Empati*: Merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
- 5) *Keterampilan sosial*: Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami dan mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, memahami emosi orang lain, dan keterampilan menjalin hubungan dengan orang lain.

#### **e. Ciri Kecerdasan Emosional**

Menurut Al. Tridhonanto (2010: 42-43) ciri-ciri remaja yang memiliki kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

1. Pandai mengendalikan diri, bisa dipercaya, mampu beradaptasi.
2. Memiliki sikap empati, bisa menyelesaikan konflik, dan bisa bekerja sama dalam tim.
3. Mampu bergaul dan membangun persahabatan.
4. Mampu mempengaruhi orang lain.

5. Berani mengungkapkan cita-cita, dengan dorongan untuk maju dan optimis.
6. Mampu berkomunikasi.
7. Memiliki sikap percaya diri.
8. Memiliki motivasi diri untuk menyambut tantangan yang menghadang.
9. Mampu berekspresi dengan kreatif dan inisiatif serta berbahasa lancar.
10. Menyukai terhadap pengalaman yang baru.
11. Memiliki sikap dan sifat perfeksionis dan teliti.
12. Memiliki rasa ingin tahu yang besar.
13. Memiliki rasa humor.
14. Menyenangi kegiatan berorganisasi dengan aktivitasnya serta mampu mengatur diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik adalah remaja yang mampu dapat mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan sesama remaja.

## **2. Kegiatan Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para peserta didik.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kepesertadidikan (2008: 4), kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan

kepesertadidikan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh peserta didik baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar peserta didik dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap dan nilai-nilai.

Pengertian ekstrakurikuler menurut Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa (2002: 291) yaitu suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberikan keleluasaan kepada peserta didik untuk menentukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka.

Berdasarkan penjelasan tentang ekstrakurikuler tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah yang bertujuan untuk memperdalam dan memperkaya pengetahuan peserta didik, mengenal hubungan antar berbagai pelajaran, serta menyalurkan bakat dan minat.

#### **b. Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler**

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler yang dijelaskan oleh Mumuh Sumarna (2006: 10) yaitu: “Kegiatan ekstrakurikuler yang dimaksudkan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan”. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia

Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kepeserta didikan (2008: 4), pembinaan kepeserta didikan memiliki tujuan sebagaimana dijelaskan berikut ini:

- 1) Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan tepadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- 2) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dari pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- 3) Mengaktualisasi potensi peserta didik dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat dan minat.
- 4) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat mandiri (*civil society*).

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk kepentingan peserta didik, dengan kata lain kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi peserta didik dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

#### **c. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan peserta didik selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, peserta didik dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1993: 3) sebagai berikut:

- 1) Pendidikan kepramukaan
- 2) Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA)
- 3) Palang Merah Remaja (PMR)
- 4) Pasukan Keamanan Sekolah (PKS)



- 5) Gema Pencinta Alam
- 6) Filateli
- 7) Koperasi Sekolah
- 8) Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
- 9) Kelompok Ilmiah Remaja (KIR)
- 10) Olahraga
- 11) Kesenian

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

#### **d. Keterlibatan Peserta Didik dalam Kegiatan Ekstrakurikuler**

Keaktifan dan keterlibatan peserta didik dalam suatu organisasi atau kegiatan yang diikutinya merupakan gambaran perkembangan sosial peserta didik tersebut. Roni Nasrudin (2010: 18), menjelaskan bahwa karakteristik peserta didik remaja yang mengikuti kelompok/karakteristik peserta didik aktifis sekurang-kurangnya memiliki hal-hal berikut ini

1. Keikutsertaan atau keterlibatan pada salah satu organisasi dalam hal ini adalah salah satu unit kegiatan ekstrakurikuler.
2. Adanya peranan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler, meliputi posisi mereka dalam struktur berorganisasi dan tanggung jawab serta loyalitas terhadap kegiatan.
3. Adanya tujuan yang jelas dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik tujuan yang bersifat kepentingan pribadi, sosial maupun akademis.
4. Adanya manfaat yang mereka rasakan dari kegiatan yang mereka ikuti, baik manfaat yang bersifat pribadi, sosial maupun akademis.

5. Adanya dukungan dalam keikutsertaan peserta didik pada kegiatan yang mereka diikuti, baik itu dukungan diri sendiri, guru, maupun teman.
6. Adanya prestasi yang pernah diraih.

Sekolah SMA N Karanganyar Kebumen mempunyai berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dijadikan sebagai tempat mengembangkan minat dan bakat peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di SMA N 1 Depok Sleman antara lain: kategori non olahraga terdiri dari ekstrakurikuler Komputer, Rohis, Teater/Drama, Olimpiade Matematika, Olimpiade Fisika, Olimpiade Biologi, Olimpiade Astronomi, Seni Baca Al-Quran, Seni Tari, Seni Musik, Debat Bahasa Inggris, Keroncong, PMR, dan Jurnalistik. Sedangkan kategori olahraga terdiri dari Bolabasket, Sepakbola, Bola Voli, Futsal, Bulu Tangkis, Tenis Meja, Sepak Takraw, dan Pencak Silat. Dari dua kategori yang telah disebutkan diatas, kategori olahraga dapat dibagi menjadi dua cabang yaitu cabang olahraga individu dan cabang olahraga beregu. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini, peserta didik SMA N 1 Karanganyar Kebumen banyak mendapatkan prestasi yang membanggakan baik di tingkat regional maupun nasional.

**e. Pengertian Cabang Olahraga Beregu**

Menurut F. Sugiyarto, dkk (1995: 2-4) menyatakan bahwa cabang olahraga beregu adalah cabang olahraga yang keberhasilannya dimainkan atau dimainkan oleh dua orang atau lebih dalam satu regunya. Pada cabang olahraga beregu terdiri dari sekelompok perorangan yang menyatu dalam tim dan kekompakkan regu yang diutamakan. Sedangkan

menurut Sukintaka (1991: 124-125) maksud olahraga beregu atau bermain beregu ialah pada waktu bermain ada teman dalam satu regu dan ada lawan bermain yang berteman juga. Jumlah anggota regu yang terbatas hanya ada dua orang saja disebut bermain ganda (seperti pada permainan tenis lapangan, tenis meja, dan bulu tangkis). Sedang yang anggota regunya lebih dari dua orang disebut regu (seperti pada permainan sepak takraw, bola basket, bola voli, sepak bola, hoki, bola keranjang, dan polo air).

Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa olahraga beregu adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dimana anggotanya lebih dari dua orang dalam satu tim yang harus mencapai jumlah angka atau nilai yang sudah ditentukan, dan ada pula yang harus mencapai angka atau nilai sebanyak-banyaknya dalam waktu yang ditentukan.

**f. Keterkaitan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dengan Kecerdasan Emosional**

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak lepas dari nilai-nilai berorientasi pendidikan dalam kegiatannya juga menekankan pada pembentukan emosi peserta didik sehingga diharapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini dapat menekan angka terjadinya kegiatan negatif yang dilakukan oleh peserta didik. Dalam hal ini pula olahraga merupakan kegiatan yang digemari oleh remaja putra maupun remaja putri. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga banyak sekali hal-hal yang bisa dikembangkan.

Kegiatan olahraga memberi motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola. Hurlock (1993: 30) menyebutkan bahwa permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional adalah pola permainan yang bernuansa sosial seperti olahraga beregu karena di dalam olahraga beregu melibatkan orang lain atau teman secara penuh. Selain itu juga Gunarsa (2004: 20) mengatakan bahwa olahraga seperti bulu tangkis, tenis, tenis meja, voli dan basket dapat mengembangkan kecerdasan emosi. Sharon dan Kassir (dalam Gunarsa, 2004: 22) juga memasukan olahraga sebagai cara melatih kecakapan emosi, dengan alasan kegiatan olahraga memberi motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola.

Penelitian Mahoney (2006) dalam Tarmidi (2012:89) pada remaja putri berumur 14 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, menunjukkan bahwa:

Kecerdasan emosional remaja tersebut dapat berubah tergantung dari pengalaman yang didapatnya. Kecerdasan emosional yang rendah atau negatif ditemukan ketika remaja tersebut merasakan stres saat dia harus menguasai teknik olahraga yang sempurna (*intrapersonal*), saat mengikuti suatu kompetisi (*situational*) serta disaat mendengar penilaian yang negatif dari pembimbingnya (*significant other*). Tetapi kecerdasan emosional remaja tersebut dinilai mengalami peningkatan atau positif saat dia senang karena berhasil menguasai teknik yang susah (*intrapersonal*), menang dalam sebuah kompetisi (*situational*) dan mendapatkan pujian serta teman-teman baru disaat berkompetisi (*significant other*).

Permainan bernuansa sosial ini tidak dapat dipungkiri lagi memberikan sumbangsih langsung pada pembentukan karakter siswa

yang mengikutinya. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat diasumsikan mempunyai hubungan dengan kecerdasan emosional.

#### **4. Profil Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen**

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu yang dilaksanakan diluar jam pelajaran di SMA N 1 Karanganyar Kebumen telah diprogramkan oleh sekolah. Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa putra maupun putri kelas X, XI, dan XII yang terdaftar sebagai siswa SMA N 1 Karanganyar Kebumen. Namun siswa kelas XII tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih diprioritaskan untuk prestasi dalam akademik, mengingat siswa kelas XII lebih berkonsentrasi dalam persiapan menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Cabang olahraga beregu terdapat pada ekstrakurikuler Bolabasket, Sepakbola, Bola Voli, Futsal, dan Sepak Takraw. Ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen diikuti oleh kelas X, XI dan XII yang berjumlah 127 anak pada tahun 2014/2015. Sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen meliputi: bola basket, bola sepak, bola voli, bola futsal, bola takraw, *net* voli, *net* takraw, gawang, ring basket, lapangan futsal, lapangan voli, lapangan takraw, lapangan basket, dan seragam.

#### **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian relevan dengan perbandingan tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler yang pernah dilakukan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo Putra Syaeli (2015) yang berjudul Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Depok Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan angket kecerdasan emosional yang terdiri dari 28 pernyataan meliputi aspek mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, faktor mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 50 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sejumlah 36 peserta didik. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Depok Sleman berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 atau 8,3%, kategori tinggi sebanyak 6 atau 16,7%, kategori sedang sebanyak 17 atau 47,2%, kategori rendah sebanyak 7 atau 19,4%, kategori sangat rendah sebanyak 3 atau 8,3%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ema Suryanti (2010) yang berjudul tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding berdasarkan faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan menggunakan angket. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis statistic deskriptif yang dituangkan dalam bentuk prosentase. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Tingkat kecerdasan emosional dari faktor instrinsik atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding, sebagian besar responden masih dalam kategori rendah sebanyak 16 orang (53,3%); (2) Tingkat kecerdasan emosional dari faktor ekstrinsik atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding sebagian besar responden dalam kategori tinggi sebanyak 12 orang (40,0%); (3) Tingkat kecerdasan emosional atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding sebagian besar responden masih dalam kategori sedang sebanyak 10 Orang (33,3%).

### **C. Kerangka Berpikir**

Keberhasilan peserta didik untuk mencapai kesuksesan bukan saja dari kecerdasan intelektual, tetapi juga oleh kecerdasan yang lain salah satunya adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan intelektual hanya menyumbangkan 20% untuk kesuksesan seseorang dan selebihnya disumbangkan oleh kecerdasan emosional yakni 80%. Banyak sekali cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik salah satunya adalah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu. Olahraga beregu (*team sport*) merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat mengembangkan keterampilan sosial seseorang hal ini dikarenakan olahraga beregu akan membentuk sebuah situasi

sosial yang dapat memberikan kesempatan kepada individu untuk bertinteraksi dengan orang lain dan secara tidak langsung peserta didik akan memperoleh nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tim seperti kerjasama tim, disiplin, kesabaran, dan tanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga beregu memberikan ruang pada individu untuk berinteraksi secara langsung dan berkelanjutan, baik dengan rekan maupun lawan.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Dimana penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan hal-hal yang berhubungan dengan keadaan atau status fenomena. Penelitian ini bermaksud meneliti dan memberikan gambaran informasi apa adanya mengenai tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen. Hal-hal yang berhubungan dengan keadaan sesuatu tanpa memakai hipotesis.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menghindari kesalahan dalam penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu batasan operasional variabel penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecerdasan emosional (EQ) yang merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel ini berupa angket. Angket yang digunakan pada penelitian ini merupakan angket yang akan diujicobakan untuk menentukan validitas dan reliabilitasnya agar dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Lembar angket tingkat kecerdasan emosional yang berisi tentang aspek-aspek

kecerdasan emosional, yaitu kemampuan untuk: mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu yaitu ekstrakurikuler sepakbola, bola basket, sepak takraw, futsal, dan bola voli. Jumlah populasi yang ekstrakurikuler olahraga beregu SMA N 1 Karanganyar Kebumen adalah 127 peserta didik. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan tabel berdasarkan kelas.

**Tabel 2. Populasi Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak bola, Bola basket, Sepak Takraw, Futsal, dan Bola Voli di SMA N 1 Karanganyar Kebumen Berdasarkan Cabang Olahraga**

No.	Cabang Olahraga	Peserta	Prosentase	Keterangan
1.	Sepakbola	17	13,4 %	
2.	Bola Basket	36	28,4 %	
3.	Sepak Takraw	14	11 %	
4.	Futsal	34	26,8 %	
5.	Bola Voli	26	20,5 %	
<b>Jumlah Total</b>		<b>127</b>	<b>100 %</b>	

#### 2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) jika subjek kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga menjadi penelitian populasi, selanjutnya jika subjek lebih dari 100 maka diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel sebesar 25% dikarenakan jumlah populasi sebanyak 127 peserta ekstrakurikuler sehingga didapatkan 32 anak. Namun dikarenakan jumlah ekstrakurikuler ada 5

cabang olahraga, maka jumlah sampel digenapkan menjadi 40 anak atau 8 anak per cabang olahraga. Pengambilan sampel menggunakan *proporsional sampling* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*.

Dalam penelitian ini masing-masing kelas diambil 8 anak. Pengambilan sampel dengan diundi caranya ditulis nomer 1-8, kemudian diambil sebanyak 8 anak nomer yang muncul kemudian digunakan sebagai sampel, langkah-langkah yang digunakan untuk mengambil sampel yaitu :

- a. Membuat suatu daftar yang berisi semua subyek
- b. Membuat kode-kode yang berwujud angka-angka (nomer) untuk tiap subyek
- c. Tulislah kode-kode itu masing-masing dalam satu lembar kertas kecil
- d. Menggulung kertas
- e. Memasukkan gulungan kertas ke dalam wadah
- f. Kocok dan mengambil gulungan kertas sesuai jumlah sampel yang dikehendaki.

Dengan demikian didapatkan peserta didik sejumlah 40 anak dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 3. Jumlah Sampel Penelitian**

No.	Cabang Olahraga	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1.	Sepakbola	17	8
2.	Bola basket	36	8
3.	Sepak takraw	14	8
4.	Futsal	34	8
5	Bola voli	26	8
<b>Jumlah Total</b>		<b>127</b>	<b>40</b>

## **D. Instrumen Penelitian**

### **1. Instrumen Penelitian**

Pada penelitian ini digunakan satu instrumen berupa angket. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-11) ada tiga langkah untuk menyusun instrumen, ketiga langkah tersebut adalah:

#### **a. Mendefinisikan Konstrak**

Konstrak dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional peserta didik SMA N 1 Karanganyar Kebumen.

#### **b. Menyidik Faktor**

Menyidik faktor adalah mengungkap unsur-unsur yang terdapat dalam satu variabel. Unsur-unsur yang terkandung dalam kecerdasan emosional adalah mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

#### **c. Indikator**

Indikator mengungkap atau menjelaskan isi faktor-faktor yang ada yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

#### **d. Menyusun butir-butir pertanyaan**

Menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstrak. Untuk menyusun butir-butir pertanyaan, maka indikator tersebut di atas dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan. Seluruh pernyataan butir soal pada angket kecerdasan

emosional dalam penelitian ini menggunakan 2 pernyataan yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif.

Penjelasan mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kecerdasan emosional dijabarkan dengan rinci pada kisi-kisi tabel di bawah ini.

**Tabel 4 : Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Penelitian**

Konstrak	Faktor	Indikator	Item Soal	
			+	–
Kecerdasan Emosional	Mengenali Emosi Diri	Mengenal dan merasakan emosi sendiri	1, 2	23,24
		Memahami sebab perasaan yang timbul	3,4	25, 26
	Mengelola Emosi	Mampu mengendalikan emosi ketika sedang malas	5	27
		Memiliki kemampuan untuk mengelola emosi	6, 7, 8, 28	29, 30
	Memotivasi Diri Sendiri	Bersikap optimis	9, 10	31
		Kemampuan untuk mencapai prestasi	11, 12	32
	Mengenali Emosi Orang Lain	Kemampuan Individu untuk berempatik	13	33
		Memahami ekspresi orang lain terhadap suatu peristiwa	14, 15	34
	Membina Hubungan	Mampu menyelesaikan konflik dengan teman dan antar teman	16, 17	35
		Mudah bergaul dengan teman orang lain	18, 19	36
		Memiliki perhatian terhadap orang kepentingan orang lain	20	37
		Bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama	21, 22	38
Jumlah			23	15
Jumlah Total			38	

Alternatif jawaban angket ini menggunakan skala Likert. Skala Likert dinyatakan dalam bentuk pertanyaan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolak, melalui rentang nilai tertentu. Pernyataan yang diajukan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Dalam skala Likert, pernyataan-pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun pernyataan negatif dinilai subjek Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Keempat alternatif jawaban pada setiap butir pernyataan memiliki skor nilai 4, 3, 2, 1. Untuk lebih jelasnya mengenai pernyataan disajikan dalam tabel berikut ini.

**Tabel 5. Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	+	-
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

## 2. Uji Coba Instrumen

Setelah butir-butir pertanyaan disusun, selanjutnya peneliti mengadakan uji coba angket. Dalam uji coba angket peneliti harus mengujicobakan kepada responden yang memiliki karakter yang sama dengan responden yang akan diteliti. Uji coba angket dilakukan di SMA N 1 Gombong dengan pertimbangan sebagai berikut: SMA N 1 Gombong berada di satu kabupaten yang sama dengan SMA N 1 Karanganyar Kebumen, SMA N 1 Gombong mempunyai akreditasi yang sama dengan SMA N 1 Karanganyar Kebumen yakni akreditasi A, SMA N 1 Gombong mempunyai

beberapa cabang ekstrakurikuler olahraga beregu seperti bola basket, bola voli, sepakbola, dan futsal seperti halnya di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.

Uji coba angket dilakukan pada tanggal 5 Mei 2015 dan diikuti oleh 18 responden yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu. Selanjutnya instrumen dilakukan pengujian Validitas dan Reabilitas instrumen.

a. Uji Validitas

Uji validitas ini untuk mengetahui apakah instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Dalam menguji validitas ini menggunakan statistik teknik bagian total (Sutrisno Hadi, 1991 : 23-27) rumus yang digunakan dalam uji validitas adalah

$$rpq = \frac{(rxy)(SB_y) - SB_x}{\sqrt{(SB_x^2) + (SB_y^2) - 2(rxy)(SB_x)(SB_y)}}$$

Keterangan:

rpq : Koefisien korelasi bagian total  
 rxy : Koefisien korelasi momen tangkar  
 SB<sub>y</sub> : Simpang baku skor faktor  
 SB<sub>x</sub> : Simpang baku skor butir

SB diperoleh dengan rumus

$$SB = \sqrt{\frac{JK}{N-1}}$$

JK = Jumlah Kuadrat, diperoleh dengan rumus

$$JK = \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}$$

Mencari r<sub>xy</sub> dengan rumus sebagai berikut

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n(\sum x^2 - (\sum x)^2)(n(\sum y^2 - (\sum y)^2)\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : korelasi momen tangkar

$N$  : Jumlah Subjek uji coba

$\Sigma x$  : Jumlah  $x$

$\Sigma x^2$  : Sigma  $x$  kuadrat

$\Sigma y$  : Jumlah  $y$

$\Sigma y^2$  : Sigma  $y$  kuadrat

$\Sigma xy$  : Sigma tangkar  $x$  dengan  $y$

Setelah data terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan komputer program SPSS 16. Adapun kaidah yang digunakan untuk mempertahankan suatu butir adalah korelasi antar butir harus positif dan taraf signifikan ( $p$ ) maksimum 0,05. Apabila kedua kaidah tersebut sesuai dengan data yang ada maka data tersebut dikatakan valid, tetapi apabila tidak maka data tersebut dinyatakan gugur. Berdasarkan hasil pengujian validitas dapat diketahui bahwa terdapat 12 item instrumen yang tidak valid yaitu item nomor 2, nomor 8, nomor 10, nomor 11, nomor 13, nomor 19, nomor 21, nomor 25, nomor 28, nomor 30, nomor 34, dan nomor 35,. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan tabel hasil validitas ujicoba instrumen.

**Tabel 6. Hasil Validitas Ujicoba Instrumen/Angket**

No Item	$R_{hitung}$	$R_{tabel}$	Keterangan
1.	0,493	0,320	Valid
2.	0,224	0,320	<b>Tidak Valid</b>
3.	0,465	0,320	Valid
4.	0,493	0,320	Valid
5.	0,552	0,320	Valid
6.	0,421	0,320	Valid
7.	0,465	0,320	Valid
8.	0,065	0,320	<b>Tidak Valid</b>
9.	0,465	0,320	Valid
10.	0,056	0,320	<b>Tidak Valid</b>
11.	0,268	0,320	<b>Tidak Valid</b>



12.	0,415	0,320	Valid
13.	0,232	0,320	<b>Tidak Valid</b>
14.	0,492	0,320	Valid
15.	0,415	0,320	Valid
16.	0,359	0,320	Valid
17.	0,476	0,320	Valid
18.	0,467	0,320	Valid
19.	0,272	0,320	<b>Tidak Valid</b>
20.	0,415	0,320	Valid
21.	0,289	0,320	<b>Tidak Valid</b>
22.	0,492	0,320	Valid
23.	0,389	0,320	Valid
24.	0,579	0,320	Valid
25.	0,196	0,320	<b>Tidak Valid</b>
26.	0,541	0,320	Valid
27.	0,477	0,320	Valid
28.	0,225	0,320	<b>Tidak Valid</b>
29.	0,514	0,320	Valid
30.	0,105	0,320	<b>Tidak Valid</b>
31.	0,704	0,320	Valid
32.	0,479	0,320	Valid
33.	0,324	0,320	Valid
34.	0,313	0,320	<b>Tidak Valid</b>
35.	0,306	0,320	<b>Tidak Valid</b>
36.	0,704	0,320	Valid
37.	0,324	0,320	Valid
38.	0,704	0,320	Valid

b. Uji Reabilitas

Langkah selanjutnya adalah dengan menguji reabilitas instrumen. Syarat keterandalan suatu instrumen menurut kemantapan, keajegan, atau stabilitas hasil pengamatan dengan instrumen (Sutrisno Hadi, 1991 : 3). Syarat dari suatu instrumen yang baik adalah menurut keajegan atau stabilitas hasil pengamatan dengan instrumen (pengukuran), uji reabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

$$r_{tt} = \frac{M}{M-1} \left[ \frac{Vt - Vx}{Vt} \right]$$

Keterangan:

$r_{tt}$  : Reliabilitas

$V_x$  : Variasi butir-butir

$V_t$  : Variasi total (faktor)

$M$  : Jumlah Butir

Pengujian reabilitas instrumen dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yaitu dengan komputer SPSS 16. Setelah dihitung dengan bantuan SPSS 16 ditemukan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,839. Apabila dikonsultasikan terhadap harga indeks koefisien reabilitas, akan didapatkan bahwa instrumen ini memiliki interpretasi **Sangat Tinggi**. Oleh karena itu instrumen ini dapat digunakan dalam penelitian.

**Tabel 7. Interpretasi Nilai r**

Angka Korelasi	Interpretasi
0.800 - 1.000	Sangat Tinggi
0.600 - 0.800	Tinggi
0.400 - 0.600	Cukup
0.200 - 0.400	Rendah
0.000 - 0.200	Sangat Rendah

Sumber: Suharsimi Arikunto (2002:245)

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Pelaksanaannya yaitu dengan memberikan angket kepada sampel dari populasi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu untuk mengisi angket tersebut. Lama pengisian angket dibatasi, yaitu ditunggu pada saat pengisian angket dengan

tidak memberikan pengaruh pada setiap responden pada saat dilakukannya pengisian.

**Tabel 8. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kecerdasan Emosional**

Konstrak	Faktor	Indikator	Item Soal	
			+	–
Kecerdasan Emosional	Mengenali Emosi Diri	Mengenal dan merasakan emosi sendiri	1	16,17
		Memahami sebab perasaan yang timbul	2,3	18
	Mengelola Emosi	Mampu mengendalikan emosi ketika sedang malas	4	19
		Memiliki kemampuan untuk mengelola emosi	5, 6	20
	Memotivasi Diri Sendiri	Bersikap optimis	7	21
		Kemampuan untuk mencapai prestasi	8	22
	Mengenali Emosi Orang Lain	Kemampuan Individu untuk berempatik	-	23
		Memahami ekspresi orang lain terhadap suatu peristiwa	9, 10	-
	Membina Hubungan	Mampu menyelesaikan konflik dengan teman dan antar teman	11, 12	-
		Mudah bergaul dengan teman orang lain	13	24
		Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain	14	25
		Bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama	15	26
Jumlah			15	11
Jumlah Total			26	

#### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Statistik deskriptif adalah statistik

yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiono, 2006 : 21).

Angket yang disebar pada responden adalah angket yang berisi pernyataan dan alternatif jawaban yang terdiri dari Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Selanjutnya data tersebut diolah dengan cara analisa deskriptif. Untuk memudahkan tabulasi, maka jawaban tersebut diubah secara kuantitatif dengan memberi angka (skor) pada setiap butir jawaban. Untuk pernyataan positif: Sangat Setuju diberi skor 4, Setuju diberi skor 3, Tidak Setuju diberi skor 2, Sangat Tidak Setuju diberi skor 1, sedangkan untuk pernyataan negatif setiap butir jawaban diberikan skor: Sangat Setuju diberi skor 1, Setuju diberi skor 2, Tidak Setuju diberi skor 3, Sangat Tidak Setuju diberi skor 4. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk histogram. Pengkategorian disusun dalam 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah (Anas Sujiono, 2000: 161). Rumus yang digunakan dalam menyusun kategori dapat dilihat di tabel 9.

**Tabel 9. Pengkategorian Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen**

<b>No.</b>	<b>Pengkategorian</b>	<b>Kategori</b>
1.	<b>M + 1,5 SD ke atas</b>	Sangat Tinggi
2.	<b>M + 0,5 SD – M + 1,5 SD</b>	Tinggi
3.	<b>M - 0,5 SD – M + 0,5 SD</b>	Sedang
4.	<b>M - 1,5 SD – M - 0,5 SD</b>	Rendah
5.	<b>ke bawah – M - 1,5 SD</b>	Sangat Rendah

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. HASIL PENELITIAN**

Hasil dari penelitian ini berupa data yang dideskripsikan untuk mengetahui gambaran tentang tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen, adapun hasil deskripsi tersebut dapat dilihat di bawah ini.

##### **1. Gambaran Tentang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen.**

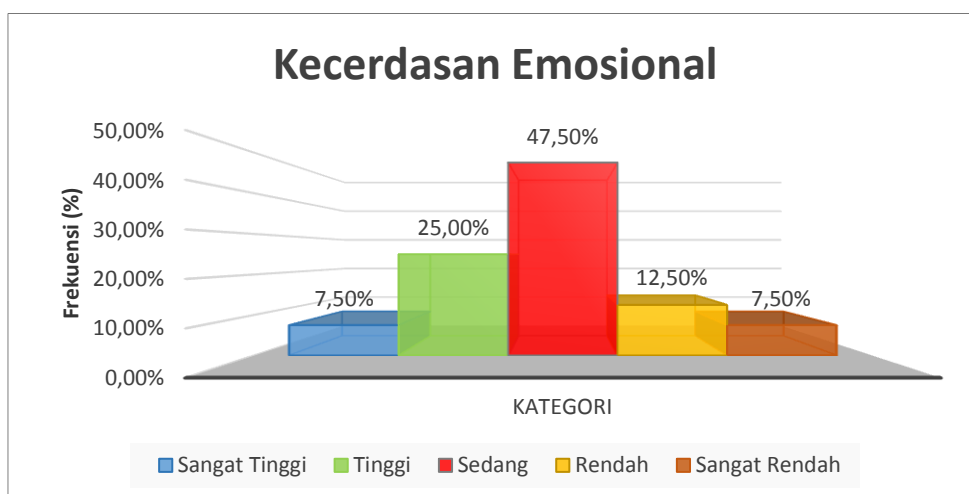
Berdasarkan hasil analisis masing-masing item maka data penelitian dikumpulkan. Adapun hasil penelitian tersebut seperti di bawah ini :

Setelah data Faktor diperoleh, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan diperoleh hasil sebagai berikut : Skor rata-rata = 77,15; Skor minimal = 62; Skor maksimal = 93; dan Standar deviasi = 6,55

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Kecerdasan Emosional Peserta Didik**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Kelas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase</b>
Sangat Tinggi	86,97 >	3	7,50%
Tinggi	80,42 – 86,96	10	25,00%
Sedang	73,87 -80,41	19	47,50%
Rendah	67,32 – 73,86	5	12,50%
Sangat Rendah	< 67,31	3	7,50%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik akan seperti berikut:



**Gambar 1.** Grafik Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMAN 1 Karanganyar Kebumen.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat diketahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen yaitu kategori Sangat Tinggi sebanyak 3 atau 7,5%; kategori Tinggi sebanyak 10 atau 25%; kategori Sedang sebanyak 19 atau 47,5%; kategori Rendah sebanyak 5 atau 12,5%; dan kategori Sangat Rendah sebanyak 3 atau 7,5%.

## 2. Analisis Deskriptif Berdasarkan Masing-Masing Faktor

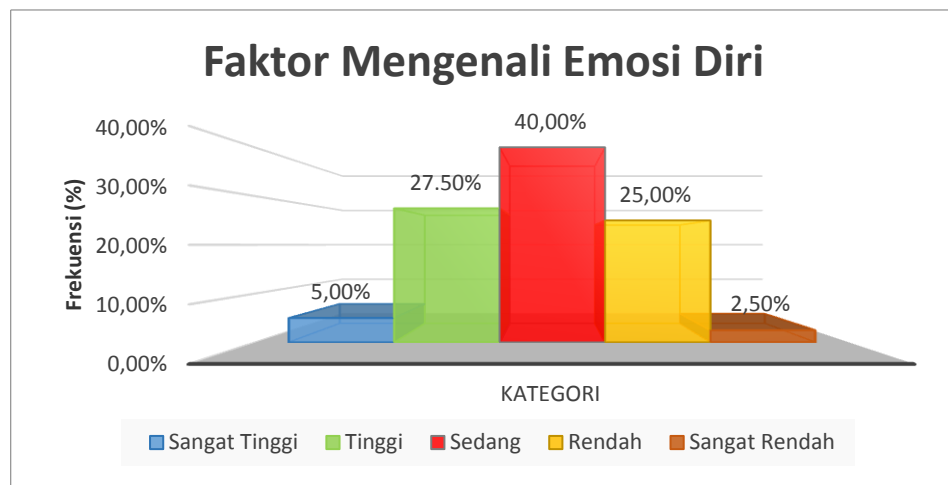
### a. Deskripsi Hasil Faktor Mengenali Emosi Diri

Data Faktor Mengenali Emosi Diri, peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen diperoleh hasil analisis sebagai berikut,

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Faktor Mengenali Emosi Diri**

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	18,4 >	2	5,00%
Tinggi	16,6 – 18,3	11	27,50%
Sedang	14,8 – 16,5	16	40,00%
Rendah	13 – 14,7	10	25,00%
Sangat Rendah	< 12,9	1	2,50%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik akan seperti berikut,



**Gambar 2. Grafik Faktor Mengenali Emosi Diri**

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat diketahui tingkat faktor mengenali emosi diri peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen yaitu kategori Sangat Tinggi sebanyak 2 atau 5%; kategori Tinggi sebanyak 11 atau 28%; kategori Sedang sebanyak 16 atau 40%; kategori Rendah sebanyak 10 atau 25%; dan kategori Sangat Rendah sebanyak 1 atau 2,5%.



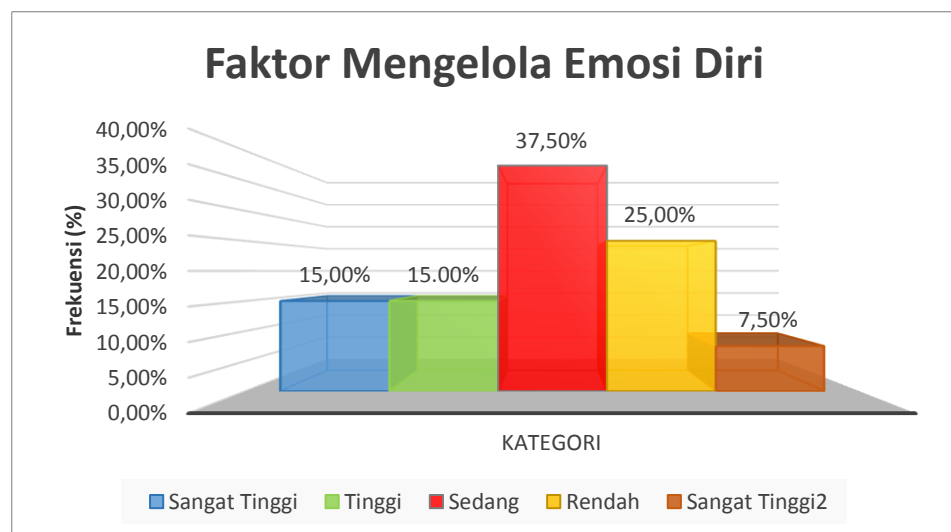
### b. Deskripsi Hasil Faktor Mengelola Emosi Diri

Data Faktor Mengelola Emosi Diri, peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen diperoleh hasil analisis sebagai berikut,

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Faktor Mengelola Emosi Diri**

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	18>	6	15,00%
Tinggi	15,8 – 17,9	6	15,00%
Sedang	13,5 – 15,7	15	37,50%
Rendah	11,2 – 13,4	10	25,00%
Sangat Rendah	<11,1	3	7,50%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik akan seperti berikut,



**Gambar 3. Grafik Faktor Mengelola Emosi Diri**

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat diketahui tingkat faktor mengelola emosi diri peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen yaitu kategori

Sangat Tinggi sebanyak 6 atau 15%; kategori Tinggi sebanyak 12 atau 30,0%; kategori Sedang sebanyak 10 atau 25,0%; kategori Rendah sebanyak 13 atau 32,5%; dan kategori Sangat Rendah sebanyak 2 atau 5,0%.

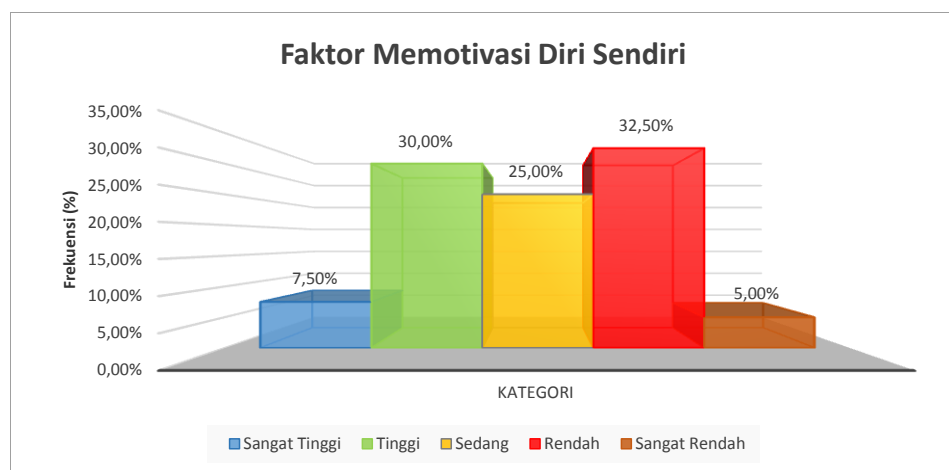
### c. Deskripsi Hasil Faktor Memotivasi Diri Sendiri

Data Faktor Memotivasi Diri Sendiri, peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen diperoleh hasil analisis sebagai berikut,

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Faktor Memotivasi Diri Sendiri**

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	15,3>	3	7,50%
Tinggi	13,7 – 15,2	12	30,00%
Sedang	12,1 – 13,6	10	25,00%
Rendah	10,5 – 12,0	13	32,50%
Sangat Rendah	<10,4	2	5,00%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik akan seperti berikut,



**G**

**ambar 4. Grafik Faktor Memotivasi Diri Sendiri**

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat diketahui tingkat faktor memotivasi diri sendiri peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen yaitu kategori Sangat Tinggi sebanyak 3 atau 7,5%; kategori Tinggi sebanyak 12 atau 30%; kategori Sedang sebanyak 10 atau 25%; kategori Rendah sebanyak 13 atau 32,5%; dan kategori Sangat Rendah sebanyak 2 atau 5%.

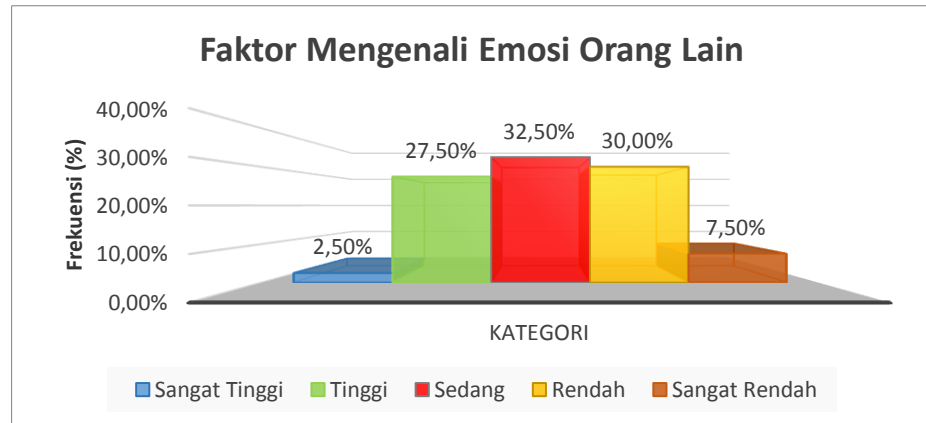
**d. Deskripsi Frekuensi Hasil Penelitian Faktor Mengenali Emosi Orang Lain**

Data Faktor Mengenali Emosi Orang Lain, peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen diperoleh hasil analisis sebagai berikut,

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Faktor Mengenali Emosi Orang Lain**

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	10,6>	1	2,50%
Tinggi	9,4 – 10,5	11	27,50%
Sedang	8,2 – 9,3	13	32,50%
Rendah	7,0 – 8,1	12	30,00%
Sangat Rendah	<6,9	3	7,50%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik akan seperti berikut,



**Gambar 5.** Grafik Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat diketahui tingkat faktor mengenali emosi orang lain peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen yaitu kategori Sangat Tinggi sebanyak 1 atau 2,5%; kategori Tinggi sebanyak 11 atau 27,5%; kategori Sedang sebanyak 13 atau 32,5%; kategori Rendah sebanyak 12 atau 30%; dan kategori Sangat Rendah sebanyak 3 atau 7,5%.

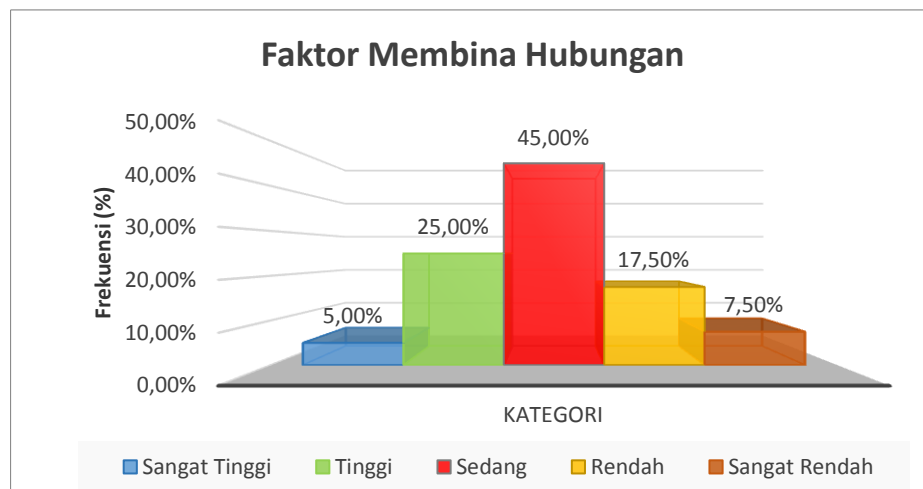
**e. Deskripsi Frekuensi Hasil Penelitian Faktor Membina Hubungan**

Data Faktor Membina Hubungan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen diperoleh hasil analisis sebagai berikut,

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Faktor Membina Hubungan**

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	29,6 >	2	5,00%
Tinggi	26,7 – 29,5	10	25,00%
Sedang	23,8 – 26,6	18	45,0%
Rendah	20,9 – 23,7	7	17,50%
Sangat Rendah	<20,8	3	7,50%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik akan seperti berikut,



**Gambar 6.** Grafik Faktor Membina Hubungan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat diketahui tingkat faktor membina hubungan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen yaitu kategori Sangat Tinggi sebanyak 2 atau 5%; kategori Tinggi sebanyak 10 atau 25%; kategori Sedang sebanyak 18 atau 45%; kategori Rendah sebanyak 5 atau 12,5%; dan kategori Sangat Rendah sebanyak 3 atau 7,5%.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh melalui survei menggunakan instrumen angket kecerdasan emosional peserta didik maka akan diketahui apakah kecerdasan emosional yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen termasuk dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, atau sangat rendah. Ternyata setelah dilakukan penelitian dan

berdasarkan hasil analisis tingkat kecerdasan emosional yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen adalah sebanyak 3 peserta didik atau 7,5% memiliki kecerdasan emosional sangat tinggi, 10 peserta didik atau 25% memiliki kecerdasan emosional tinggi, 19 peserta didik atau 47,5% memiliki kecerdasan emosional sedang, 5 peserta didik atau 12,5% memiliki kecerdasan emosional rendah, sedangkan 3 peserta didik atau 7,5% kecerdasan emosional sangat rendah.

Data dalam penelitian ini merupakan data kecerdasan emosional yang di dalamnya telah dibagi dalam beberapa faktor. Menurut Salovey (dalam Goleman, 1999: 57-59), membagi faktor kecerdasan emosional menjadi lima wilayah utama yaitu faktor mengenali emosi diri, faktor mengelola emosi diri sendiri, faktor memotivasi diri sendiri, faktor mengenali emosi orang lain, serta faktor membina hubungan. Kelima faktor tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1. Faktor Mengenali Emosi Diri Sendiri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan kesadaran diri mengenali perasaan waktu perasaan itu terjadi, dan kemampuan mengenali emosi diri ini merupakan dasar kecerdasan emosional.

Mengenali emosi diri sendiri mempunyai beberapa indikator, yaitu:

- a. Individu mampu mengenal dan merasakan emosi sendiri
- b. Individu mampu memahami sebab perasaan yang timbul

Manifestasi faktor ini dalam kecerdasan emosional seperti mengenal emosi yang sedang dirasakan, memahami emosi yang sedang dirasakan dan mengetahui penyebab perasaan tidak bahagia yang dialami.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Mengenali Emosi Diri Sendiri yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen adalah sebanyak 16 peserta didik atau 40% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri secara sedang atau rata-rata. Hal ini dikarenakan belum maksimalnya peserta didik mengenal dan merasakan emosi pada dirinya sendiri serta belum dapat memahami sebab munculnya emosi yang ada.

## 2. Faktor Mengelola Emosi Diri Sendiri

Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Mengelola emosi diri sendiri mempunyai beberapa indikator, yaitu:

- a. Individu mampu mengendalikan emosi ketika sedang malas.
- b. Individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi.

Kemampuan mengelola emosi disini merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak

menolak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara wajar. Hal ini dapat terlihat dari perilaku mudah memaafkan orang yang telah menyinggung perasaannya, terlihat mudah dalam mengendalikan emosi, dan tidak merasa malas walaupun sedang dalam keadaan frustrasi.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Mengelola Emosi Diri Sendiri yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen adalah sebanyak 15 peserta didik atau 37,5% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri secara sedang atau rata-rata. Hal ini dikarenakan belum maksimalnya peserta didik dalam mengelola emosi yang muncul pada dirinya sendiri serta belum maksimal dalam mengendalikan emosi saat malas.

### 3. Faktor Memotivasi Diri Sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri dan berkreasi. Indikator memotivasi diri sendiri yaitu:

- a. Individu memiliki sikap optimis.



b. Individu memiliki sikap dan kemampuan untuk mencapai prestasi.

Orang-orang yang memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perilaku seperti selalu terlihat optimis dalam menghadapi suatu tantangan, berani mengambil keputusan, dan tidak mudah putus asa.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Memotivasi Diri Sendiri yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen adalah sebanyak 13 peserta didik atau 32,5% memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri dalam kategori rendah. Namun, sebanyak 12 peserta didik atau 30% memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri dalam kategori tinggi dan sebanyak 10 peserta didik atau 25% memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri dalam kategori sedang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri secara rata-rata. Hal ini dikarenakan belum maksimalnya sikap optimis dan kemampuan yang dimiliki peserta didik dalam menghadapi tantangan menuju prestasi.

#### 4. Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Mengenali emosi orang lain merupakan untuk membaca perasaan orang lain yang ditampakkannya melalui isyarat-isyarat yang ditangkap.

Indikator mengenali emosi orang lain yaitu:

- a. Individu mampu untuk berempati
- b. Individu mampu memahami ekspresi orang lain terhadap suatu peristiwa.

Ciri orang yang mampu mengendalikan emosi orang lain adalah mampu berempati. Empati diartikan sebagai kemampuan yang bergabung pada kesadaran diri yang merupakan keterampilan bergaul dasar. Individu yang memiliki empati tinggi lebih mampu untuk menangkap sinyal-sinyal yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain. Hal ini dapat dilihat dari perilaku individu yang tidak mengganggu temannya yang sedang marah, mengucapkan turut berduka cita, dan mampu memahami perasaan orang lain terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Mengenali Emosi Orang Lain yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen adalah sebanyak 13 peserta didik atau 32,5% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen memiliki kemampuan mengenali emosi orang lain secara

sedang atau rata-rata. Hal ini dikarenakan belum maksimalnya kemampuan peserta didik dalam berempatik dan memahami ekspresi orang lain dalam menghadapi suatu peristiwa.

#### 5. Faktor Membina Hubungan

Membina hubungan dengan orang lain adalah keterampilan-keterampilan untuk berhubungan dengan orang lain yang merupakan kecakapan emosional yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Indikator dari membina hubungan dengan orang lain yaitu:

- a. Individu mampu menyelesaikan konflik dengan teman dn antar teman.
- b. Individu mudah bergaul dengan teman orang lain.
- c. Individu memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain.
- d. Individu memiliki sikap senang berbagi rasa dan bekerja sama dengan orang lain.

Keterampilan membina hubungan merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan. Individu yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang berhubungan dengan pergaulan interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Membina Hubungan yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen adalah sebanyak 18 peserta didik atau 40% memiliki

kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen memiliki kemampuan membina hubungan secara sedang atau rata-rata. Hal ini dikarenakan belum maksimalnya peserta didik dalam menyelesaikan konflik, bekerjasama, mengutamakan kepentingan golongan di atas kepentingan pribadi, dan belum maksimal dalam membina pergaulan atau hubungan dengan teman.

Berdasarkan hasil semua analisis maka dapat diketahui bahwa bahwa tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen berada dalam kategori sedang.. Kesimpulan ini didapat dari hasil pengolahan data yakni sebesar 47,5% peserta ekstrakurikuler olahraga beregu memiliki tingkat kecerdasan emosional sedang. Hal ini tentunya merupakan hasil penelitian yang cukup memuaskan mengingat para responden telah memiliki kecerdasan emosional seperti kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain berada dalam kategori memiliki tingkat kecerdasan sedang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dalam pembahasan sebelumnya telah dijabarkan hasil dari penelitian mengenai tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan yaitu para responden telah memiliki kecerdasan emosional seperti kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain berada dalam kategori memiliki tingkat kecerdasan sedang maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMAN 1 Karanganyar Kebumen termasuk dalam kategori sedang.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dalam bidang pendidikan, utamanya bagi para pendidik yaitu guru penjas ataupun pembina ekstrakurikuler olahraga agar dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) intrakurikuler maupun ekstrakurikuler dapat lebih memperhatikan faktor emosional peserta didik. Sehingga mutu dan kualitas peserta didik dapat lebih berkembang dan mencapai hasil yang maksimal.

### C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Adapun beberapa keterbatasan yang kemungkinan dapat membiaskan hasil penelitian ini, diantaranya :

1. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang diisi oleh responden secara tertutup, sehingga bersifat subjektif menurut persepsi peserta didik.
2. Butir-butir pernyataan dalam angket ini masih bersifat umum belum spesifik mengarah pada masalah ekstrakurikuler olahraga beregu.
3. Karakteristik responden yang digunakan sebagai ujicoba instrumen tidak mungkin sama persis dengan responden penelitian sebenarnya.
4. Responden yang dipilih masih *general*, belum dikhususkan atau dibedakan antara peserta didik putra dan peserta didik putri.
5. Ahli materi atau *expert judgment* yang menilai instrumen penelitian ini hanya satu orang dan tidak melibatkan psikolog ataupun psikiater.

### D. Saran

1. Bagi Lembaga Sekolah

Kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler olahraga beregu dapat dibina dengan lebih baik lagi oleh pihak sekolah, dengan harapan tidak hanya dapat memberikan prestasi namun dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kecerdasan emosional peserta didik guna mencegah terjadinya kenakalan remaja.

## 2. Bagi Peserta Didik

Ketika mengetahui manfaat pentingnya tingkat kecerdasan emosional hendaknya peserta didik menjadi lebih aktif untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler olahraga beregu di sekolah sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat membuat instrumen yang lebih memfokuskan pada masalah kecerdasan emosional yang terjadi pada ekstrakurikuler olahraga beregu. Hal ini dikarenakan pada penelitian ini instrumen yang digunakan masih bersifat umum belum spesifik mengarah pada masalah ekstrakurikuler olahraga beregu. Tujuannya agar hasil yang didapatkan dapat lebih spesifik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Tridhonanto. (2010). *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Press.
- Anas Sujiono. (2000). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Depdikbud (1993). *Olahraga Pendidikan*. Jakarta: Palaga.
- Depdikbud (1993). *Pedoman Guru Olahraga*. Jakarta: Rosdakarya.
- Erna Suryanti. (2010). Tingkat Kecerdasan Emosional (EQ) Atlet Pencak Silat (UKM) UNY Kategori Tanding. *Skripsi*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Fx. Sugiyanto, Putut Marhaento, Agung Nugroho, Joko Purwanto, dan Sukadiyanto. (1995). Status Reaksi Emosional Olahragawan Berprestasi Antara Cabang Olahraga Beregu dan Perorangan. *Laporan Penelitian*. FPOK. IKIP Yogyakarta.
- Goleman, Daniel. (1997). *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (1999). *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Anak sampai Usia Lanjut*. Jakarta: BPK.
- Hurlock, E. B. (1993). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: PT. Erlangga.



- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah. Jakarta: Mendikbud.
- Mumuh Sumarna. (2006). Perbandingan Antara Peserta didik Yang Menjadi Pengurus Dan Bukan Pengurus OSIS Dalam Pemanfaatan Waktu Luang Dan Prestasi Belajar di SMK N 6 Bandung. *Skripsi*. Bandung. UPI.
- Prasetyo Putra S. (2015). Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Depok Sleman. *Skripsi*. FIK. UNY
- Roni Nasrudin. (2010). Pengaruh Partisipasi Peserta didik Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Peserta didik SMK N 2 Garut. *Skripsi*. Bandung. UPI.
- Saefullah. (2014). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Minimalisasi Kenakalan Remaja (Studi Deskriptif di SMK N 2 Indramayu). *Skripsi*. Bandung. FPOK.UPI.
- Santrock, John W. (2002). *Edisi Kelima: Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Singih Gunarsa. (1995). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Cetakan Ketujuh. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sugiono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.]
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik: Buku II*. Jakarta: Terate Bandung.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offside.

Soebroto. (1976). *Asas-asas Pengetahuan Umum Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed. 3. – cet. 4. Jakarta: Balai Pustaka

## Lampiran 1. Instrumen/Angket Uji Coba

### INSTRUMEN/ANGKET UJI COBA

#### TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREKU DI SMA N 1 KARANGANYAR KEBUMEN

Nama : .....

Kelas : .....

Petunjuk pengisian :

1. Pilih salah satu jawaban dengan memberikan tanda silang (x) pada kolom jawaban yang telah tersedia.

Pilihlah jawaban ;    SS : Sangat Setuju                    S        : Setuju

                                 TS : Tidak Setuju                    STS : Sangat Tidak Setuju

2. Angket ini bertujuan untuk mengetahui pendapat anda selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu.
3. Semua pernyataan dalam angket ini tidak bermaksud untuk menilai anda dalam bentuk apapun.
4. Jawaban yang anda berikan nantinya akan sangat bermanfaat untuk hasil penelitian ini. Untuk itu atas partisipasi dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mengenal emosi yang sedang saya rasakan.				
2	Saya menyadari kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri saya.				
3	Saya memahami emosi yang sedang saya rasakan.				
4	Saya mengetahui penyebab perasaan tidak bahagia yang saya alami.				
5	Mudah bagi saya untuk segera bangkit dari kemalasan yang saya alami.				
6	Saya dapat mengendalikan emosi saya.				
7	Saya mudah memaafkan orang yang telah menyinggung hati saya.				
8	Saya akan tetap merasa tenang dalam situasi apapun.				
9	Saya bersikap optimis dalam setiap kegiatan yang saya lakukan.				
10	Saya meyakini bahwa saya sanggup menyelesaikan berbagai tugas yang ada pada sekolah saya.				
11	Rasa takut akan kegagalan mendorong saya untuk mengerjakan sesuatu semaksimal mungkin.				
12	Saya bisa mendapat nilai yang baik meskipun itu akan sulit.				
13	Saya menganggap kritikan sebagai masukan yang membangun untuk meningkatkan kualitas pribadi saya.				
14	Saya tidak akan mengganggu teman saya yang sedang marah.				

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
15	Saya dapat merasakan perasaan orang lain terhadap saya.				
16	Saya mampu menyelesaikan konflik dengan teman.				
17	Saya mampu menyelesaikan konflik antar teman.				
18	Saya dapat menerima kondisi teman-teman saya apa adanya.				
19	Saya memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain.				
20	Saya mampu memberikan dukungan kepada teman yang sedang mengalami musibah.				
21	Saya senang berteman dengan banyak orang.				
22	Saya bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama.				
23	Saya merasa banyak kekurangan dibandingkan dengan orang lain.				
24	Saya sering merasa kurang mampu mengerjakan hal yang baru.				
25	Saat saya gelisah, saya tidak mengetahui apa penyebabnya.				
26	Saya termasuk orang yang menunda pekerjaan.				
27	Saat frustrasi, saya malas melakukan aktivitas apapun.				
28	Ketika suasana saya sedang senang, saya selalu meluapkan perasaan saya itu.				
29	Saat saya marah, saya tidak dapat menahan diri melampiaskannya dengan mengeluarkan kata-kata kasar.				

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
30	Suasana yang menegangkan membuat saya tidak bisa berfikir dengan tenang.				
31	Saya mudah putus asa saat kesulitan menyelesaikan masalah tertentu.				
32	Saya takut mencoba sesuatu, takut apabila saya mengalami kegagalan.				
33	Saya sulit menerima pendapat orang lain yang tidak sependapat dengan saya.				
34	Saya tidak dapat memahami emosi yang sedang dirasakan teman saya.				
35	Bila ada kesalahpahaman dengan teman, saya membiarkannya sampai berlarut-larut				
36	Saya tidak suka berbincang-bincang dengan orang lain yang belum dikenal.				
37	Saya kurang mampu menenangkan hati teman saya yang sedang goncang karena menghadapi suatu masalah.				
38	Saya sulit berteman akrab dengan teman sekelas.				

Kebumen, .....2015

Peserta Didik

.....

## Lampiran 2. Instrumen Angket Penelitian

### Instrumen/Angket Penelitian

#### Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti

#### Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen

Nama : .....

Kelas : .....

Cabang Olahraga : .....

#### PETUNJUK

1. Berilah tanda (X) pada masing-masing pernyataan yang paling sesuai dengan pilihan saudara di salah satu kolom yang telah tersedia!

2. Keterangan alternatif jawaban :

SS = Sangat Setuju/Selalu

TS = Tidak Setuju/Jarang

S = Setuju/Sering

STS = Sangat tidak

Setuju/Tidak Pernah

Contoh pengisian kuisioner

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak akan mencontek ketika ujian		X		
2.	Saya akan berusaha memperhatikan ketika guru sedang mengajar	X			

3. Apabila ada jawaban yang ingin diganti, maka berilah tanda ( = ) pada pilihan jawaban awal kemudian berilah tanda ( X ) pada pilihan jawaban sesuai pilihan Saudara yang dianggap tepat!

Contoh pengisian kuisioner

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak akan mencontek ketika ujian		X=	X	
2.	Saya akan berusaha memperhatikan ketika guru sedang mengajar	X=	X		

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mengenal emosi yang sedang saya rasakan.				
2.	Saya memahami emosi yang sedang saya rasakan.				
3.	Saya mengetahui penyebab perasaan tidak bahagia yang saya alami.				
4.	Mudah bagi saya untuk segera bangkit dari kemalasan yang saya alami.				
5.	Saya dapat mengendalikan emosi saya.				
6.	Saya mudah memaafkan orang yang telah menyinggung hati saya.				
7.	Saya bersikap optimis dalam setiap kegiatan yang saya lakukan.				
8.	Saya bisa mendapat nilai yang baik meskipun itu akan sulit.				
9.	Saya tidak akan mengganggu teman saya yang sedang marah.				
10.	Saya dapat merasakan perasaan orang lain terhadap saya.				
11.	Saya mampu menyelesaikan konflik dengan teman.				
12.	Saya mampu menyelesaikan konflik antar teman.				
13.	Saya dapat menerima kondisi teman-teman saya apa adanya.				
14.	Saya mampu memberikan dukungan kepada teman yang sedang mengalami musibah.				
15.	Saya bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama.				
16.	Saya merasa banyak kekurangan dibandingkan dengan orang lain.				
17.	Saya sering merasa kurang mampu mengerjakan hal yang baru.				



No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
18.	Saya termasuk orang yang suka menunda pekerjaan.				
19.	Saat frustrasi, saya malas melakukan aktivitas apapun.				
20.	Saat saya marah, saya tidak dapat menahan diri melampiaskannya dengan mengeluarkan kata-kata kasar.				
21.	Saya mudah putus asa saat kesulitan menyelesaikan masalah tertentu.				
22.	Saya takut mencoba sesuatu, takut apabila saya mengalami kegagalan.				
23.	Saya sulit menerima pendapat orang lain yang tidak sependapat dengan saya.				
24.	Saya tidak suka berbincang-bincang dengan orang lain yang belum dikenal.				
25.	Saya kurang mampu menenangkan hati teman saya yang sedang goncang karena menghadapi suatu masalah.				
26.	Saya sulit berteman akrab dengan teman sekelas.				

Kebumen, Juni 2015

Peserta Didik

.....

### Lampiran 3. Data Mentah Hasil Uji Coba Angket

No	No. Item																																					Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37		38	
1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	115
2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	141
3	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	1	2	3	4	2	4	4	3	2	3	4	3	4	124	
4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	110
5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	114
6	3	4	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	1	2	4	2	1	2	4	2	3	3	4	3	4	3	2	3	109	
7	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	1	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	105	
8	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	3	1	4	1	3	3	3	3	1	3	3	1	3	117	
9	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	1	2	2	1	1	3	2	2	1	3	3	3	3	1	2	1	101	
10	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	1	2	4	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	107	
11	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124
12	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	1	2	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	3	114	
13	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	115
14	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	110
15	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	105	
16	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	2	1	3	2	3	4	3	4	2	4	4	3	4	121	
17	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	113
18	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	4	3	2	3	123	

Catatan : Warna hitam = pernyataan positif

Warna merah = pernyataan negatif

#### Lampiran 4. Data Mentah Hasil Penelitian

Nomor Responden	No Item																										total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	4	3	1	4	4	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	1	1	4	3	1	2	4	2	3	3	3	74
2	4	3	2	4	3	4	3	3	3	1	4	3	3	3	1	4	4	1	3	2	4	4	2	4	3	2	77
3	4	4	3	2	3	2	4	4	3	2	3	2	4	4	3	1	1	2	4	3	4	3	3	4	4	4	80
4	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	73
5	3	3	4	3	2	1	4	3	3	3	4	3	3	4	3	1	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	78
6	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	1	2	2	4	3	2	3	2	4	77
7	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	2	2	2	3	3	4	4	4	2	4	83
8	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	4	2	2	3	4	3	4	81
9	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	74
10	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	69
11	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	74
12	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	75
13	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	78
14	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	82
15	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	4	75
16	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	82
17	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	1	2	4	3	2	2	4	3	74
18	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	1	2	1	3	2	3	3	4	2	3	4	74
19	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	74
20	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	76

21	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	89
22	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	62
23	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	1	1	3	1	4	3	3	3	2	3	4	74
24	2	2	4	2	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	1	1	2	4	4	3	4	4	4	3	4	82
25	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	4	3	4	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	71
26	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	1	1	3	3	4	2	3	2	2	2	3	74
27	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	1	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	78
28	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	72
29	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	81
30	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	77
31	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	76
32	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	67
33	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	87
34	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	93
35	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	2	4	3	4	73
36	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	1	2	2	2	4	3	3	4	3	3	4	83
37	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	84
38	3	3	2	4	3	3	3	2	3	1	2	1	2	2	3	1	1	3	3	1	4	3	2	2	1	4	62
39	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	86
40	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	85

Catatan : Warna hitam = pernyataan positif

Warna merah = pernyataan negatif

## Lampiran 5. Hasil Analisis Reabilitas

### Hasil Analisis Reabilitas

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.839	38

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	111.56	82.732	.443	.832
item_2	111.22	86.065	.174	.839
item_3	111.61	82.487	.406	.833
item_4	111.56	82.732	.443	.832
item_5	112.22	81.242	.498	.830
item_6	111.94	83.232	.363	.834
item_7	111.61	82.487	.406	.833
item_8	112.11	87.516	-.013	.845
item_9	111.61	82.487	.406	.833
item_10	111.78	87.595	-.006	.843
item_11	111.61	85.310	.210	.838
item_12	111.39	84.134	.368	.835
item_13	111.39	85.899	.179	.838
item_14	111.33	83.412	.449	.833
item_15	111.39	84.134	.368	.835
item_16	111.50	84.147	.301	.836
item_17	111.89	82.222	.416	.833
item_18	111.39	82.840	.413	.833
item_19	111.56	83.556	.306	.836
item_20	111.39	84.134	.368	.835

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_21	111.06	85.938	.251	.837
item_22	111.33	83.412	.449	.833
item_23	113.28	82.801	.315	.836
item_24	112.50	80.029	.520	.829
item_25	112.28	90.918	-.266	.851
item_26	112.61	79.075	.462	.831
item_27	112.78	80.183	.392	.833
item_28	112.00	91.176	-.291	.852
item_29	112.28	79.389	.431	.832
item_30	113.00	87.059	.043	.842
item_31	111.89	79.281	.664	.825
item_32	111.89	83.752	.437	.833
item_33	111.72	85.271	.246	.837
item_34	112.33	84.235	.242	.838
item_35	111.56	85.320	.258	.837
item_36	111.89	79.281	.664	.825
item_37	112.56	84.614	.266	.837
item_38	111.89	79.281	.664	.825

**Lampiran 6. Tabel Deskripsi Statistik**

**Statistic**

	Kecerdasan Emosional	Mengenali Emosi Diri	Mengelola Emosi Diri	Memotivasi Diri Sendiri	Mengenali Emosi Orang Lain	Membina Hubungan
N Valid	40	40	40	40	40	40
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	77,15	15,7	14,62	12,9	8,8	25,2
Std. Deviation	6,55	1,8	2,27	1,6	1,2	2,9
Minimum	62	12	10	9	6	17
Maximum	92	19	19	16	11	31
Sum	3080	628	585	516	350	1007

## Lampiran 7. Tabel Distribusi Frekuensi

### Kecerdasan Emosional Peserta Didik

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	86,97 >	3	7,50%
Tinggi	80,42 – 86,96	10	25,00%
Sedang	73,87 -80,41	19	47,50%
Rendah	67,32 – 73,86	5	12,50%
Sangat Rendah	< 67,31	3	7,50%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

### Faktor Mengenali Emosi Diri

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	18,4 >	2	5,00%
Tinggi	16,6 – 18,3	11	27,50%
Sedang	14,8 – 16,5	16	40,00%
Rendah	13 – 14,7	10	25,00%
Sangat Rendah	< 12,9	1	2,50%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

### Faktor Mengelola Emosi Diri

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	18 >	6	15,00%
Tinggi	15,8 – 17,9	6	15,00%
Sedang	13,5 – 15,7	15	37,50%
Rendah	11,2 – 13,4	10	25,00%
Sangat Rendah	< 11,1	3	7,50%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

### Faktor Memotivasi Diri Sendiri

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	15,3 >	3	7,50%
Tinggi	13,7 – 15,2	12	30,00%
Sedang	12,1 – 13,6	10	25,00%
Rendah	10,5 – 12,0	13	32,50%
Sangat Rendah	< 10,4	2	5,00%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>



### Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	10,6 >	1	2,50%
Tinggi	9,4 – 10,5	11	27,50%
Sedang	8,2 – 9,3	13	32,50%
Rendah	7,0 – 8,1	12	30,00%
Sangat Rendah	< 6,9	3	7,50%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

### Faktor Membina Hubungan

Kategori	Rentang Kelas	Frekuensi	Prosentase
Sangat Tinggi	29,6 >	2	5,00%
Tinggi	26,7 – 29,5	10	25,00%
Sedang	23,8 – 26,6	18	45,0%
Rendah	20,9 – 23,7	7	17,50%
Sangat Rendah	< 20,8	3	7,50%
<b>Total</b>	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,00%</b>

## Lampiran 8. Surat Permohonan Uji Coba Angket



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 031/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian  
Yth. : Kepala Sekolah SMA N 1 Gombong  
Kebumen

28 April 2015

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Dion Prasetyo  
NIM : 11601241035  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2015  
Tempat/obyek : SMA N 1 Gombong, Kebumen  
Judul Skripsi : Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen

Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi. PJKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Coba



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SMA NEGERI 1 GOMBONG**

Alamat : Jl. Sempor Lama 64 Telp./Fax. (0287) 471170, Gombong, Kebumen  
email : [smansago@gmail.com](mailto:smansago@gmail.com)

---

### **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.1/ 470

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Gombong, Kabupaten Kebumen, Propinsi Jawa Tengah, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama	: DION PRASETYO
N I M	: 11601241035
Tempat, Tgl. Lahir	: Kebumen, 11 Februari 1993
Smt / Jurusan	: 8 / POR/ PJKR
Nama Perguruan Tinggi	: UNY
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan Uji Coba Instrumen Penelitian pada Tanggal 5 Mei 2015. Maksud Tujuan Uji Coba Instrumen Penelitian dengan Judul : **TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREKU DI SMA NEGERI 1 KARANGANYAR, KEBUMEN.**

Demikian SuratKeterangan ini dibuat agar dapat digunakan seperlunya

Gombong, 6 Mei 2015

Kepala Sekolah,



Drs. Eko Sutanto, M.Pd

NIP. 19610418 198803 1 005

## Lampiran 10. Surat Permohonan Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 440/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

08 Juni 2015

Yth : Kepala Sekolah SMA N I Karanganyar  
Kebumen, Jawa Tengah

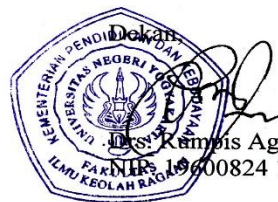
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Dion Prasetyo  
NIM : 11601241035  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s.d Juli 2015  
Tempat/obyek : SMA N I Karanganyar, Kebumen  
Judul Skripsi : Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu Di SMA N I Karanganyar Kebumen

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,  
Rambis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N I Karanganyar
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
**SMA NEGERI 1 KARANGANYAR**  
Jalan Kemakmuran 51 Telepon ( 0287 ) 551094  
KEBUMEN 54364

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 210 / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas ( SMA ) Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a : DION PRASETYO  
N I M : 11601241035  
Tempat, Tgl.Lahir : Kebumen, 11 Februari 1993  
Smt / Jurusan : 8 / POR / PJKR  
Nama Perguruan Tinggi : UNY  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Yang bersangkutan tersebut di atas benar – benar telah melaksanakan Penelitian pada Tanggal 10 Juni 2015

Judul : **TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREKU DI SMA NEGERI 1 KARANGANYAR, KEBUMEN.**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat digunakan seperlunya.

Karanganyar, 10 Juni 2015

Kepala Sekolah,



**Harsono Aji, S.Pd**

NIP. 19690508 199512 003

## Lampiran 12. Dokumentasi Uji Coba Angket di SMA N 1 Gombang





### Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian di SMA N 1 Karanganyar



